

Fresh Fruit and Vegetable Program

# WATERMELON

## DID YOU KNOW?

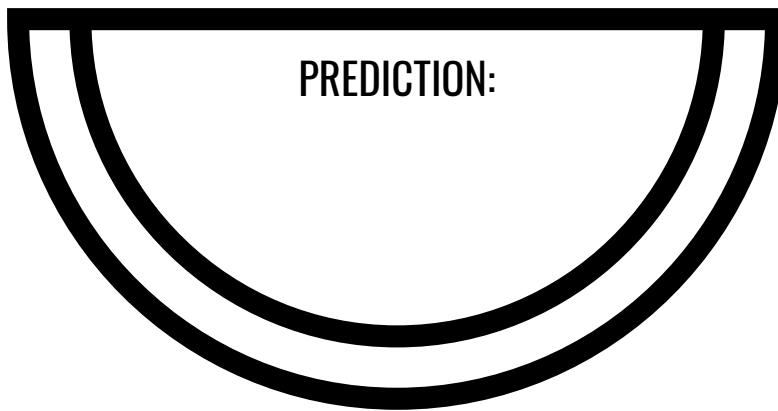
Watermelons are 92% water and can help keep our bodies hydrated! There are over 1200 varieties of watermelon. Some have the iconic watermelon seeds and others have none. Watermelon flesh can be red, yellow or orange. Watermelon's are considered both a fruit and a vegetable, and are entirely edible! Many people pickle the watermelon rind or use it in a stir fry or stew. Yum!



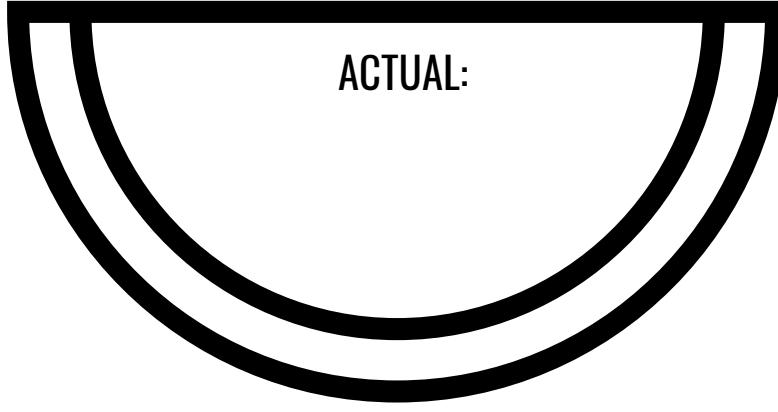
## HOW MANY SEEDS?

Investigate how many seeds are in your slice of watermelon.

PREDICTION:



ACTUAL:



Programa de frutas y vegetales frescos

# SANDÍA

## ¿LO SABÍA?

¡Las sandías son 92 % agua y pueden ayudar a mantener hidratado nuestro cuerpo! Existen más de 1200 variedades de sandías. Algunas tienen las típicas semillas y otras no tienen ninguna. La pulpa de la sandía puede ser roja, amarilla o naranja. Las sandías son consideradas tanto una fruta como un vegetal, ¡y son completamente comestibles! Muchas personas preparan la cáscara de la sandía en salmuera o la usan para freírla o guisarla. ¡Qué rico!



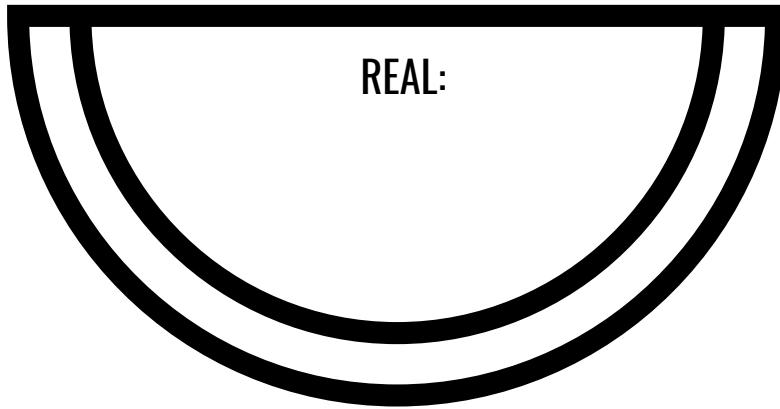
## ¿CUÁNTAS SEMILLAS HAY?

Averigüe cuántas semillas hay en su porción de sandía.

PREDICCIÓN:



REAL:



# Fresh Fruit and Vegetable Program

# WATERMELON

## DID YOU KNOW?

Watermelon are 92% water and can help keep our bodies hydrated! There are over 1200 varieties of watermelon. Some have the iconic watermelon seeds and others have none. Watermelon flesh can be red, yellow or orange. Watermelon's are considered both a fruit and a vegetable, and are entirely edible! Many people pickle the watermelon rind or use it in a stir fry or stew. Yum!

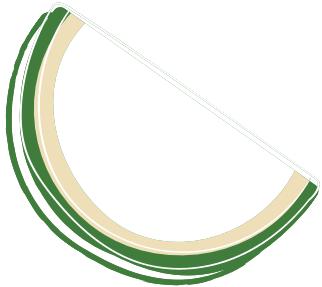


## DID YOU KNOW YOU CAN EAT THE WHOLE WATERMELON?

That's right! The flesh, seeds, and even the rind are entirely edible. Read more on how different parts of the watermelon can be prepared.

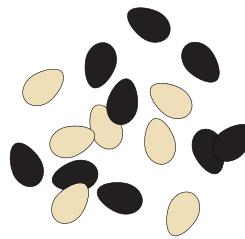
### Watermelon Rind:

The watermelon rind, or outer layer of the watermelon has many uses. The rind can be pickled or candied. If you want to remove the skin, you can also use the white part of the rind when making curry or gazpacho.



### Watermelon Seeds:

Did you know you can actually eat the watermelon seeds? I know what you may be thinking, but don't worry! A watermelon won't grow in your belly. Watermelon seeds can be roasted in the oven, just like pumpkin seeds or pepitas, and topped with the seasoning of your choice.



### Watermelon Flesh:

The watermelon flesh may be the most versatile part of the watermelon. Watermelon flesh can be used in juices, cake, salads, ice cream, salsas, and more! Which do you want to try first?

Programa de frutas y vegetales frescos

# SANDÍA

## ¿LO SABÍA?

¡Las sandías son 92 % agua y pueden ayudar a mantener hidratado nuestro cuerpo! Existen más de 1200 variedades de sandías. Algunas tienen las típicas semillas y otras no tienen ninguna. La pulpa de la sandía puede ser roja, amarilla o naranja. Las sandías son consideradas tanto una fruta como un vegetal, ¡y son completamente comestibles! Muchas personas preparan la cáscara de la sandía en salmuera o la usan para freírla o guisarla. ¡Qué rico!

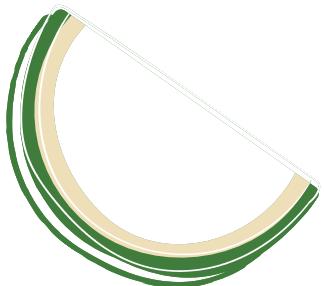


## ¿SABÍA QUE USTED PUEDE COMER TODA LA SANDÍA?

¡Es cierto! La pulpa, semillas e incluso la cáscara son completamente comestibles. Conozca más sobre cómo pueden prepararse las distintas partes de una sandía.

### Cáscara de sandía:

La cáscara de sandía, o la capa externa, tiene muchos usos. Puede prepararse en salmuera o caramelizada. Si desea retirar la piel, también puede usar la parte blanca de la cáscara cuando prepara curry o gazpacho.



### Pulpa de la sandía:

La pulpa de la sandía tal vez sea su parte más versátil. ¡La pulpa de la sandía puede usarse en jugos, pasteles, ensaladas, helados, salsas y más! ¿Cuál quiere probar primero?

### Semillas de la sandía:

¿Sabía que usted realmente puede comer las semillas de sandía? Sé lo que debe estar pensando, pero ¡no se preocupe! Una sandía no le crecerá en el estómago. Puede asar las semillas de sandía en el horno, al igual que las semillas de calabaza o pepitas, y espolvorearlas con el condimento que usted elija.

